



MIGLIORA LE TUE CAPACITÀ PERSONALI IN BARCA A VELA... E A TEMPO DI MUSICA!

**Vivi una giornata tra barca a vela ed altri momenti
formativi ad alto potere emozionale**

La giornata si rivolge a tutti coloro che intendono migliorare aspetti quali:
relazionarsi più efficacemente con gli altri, comunicare in maniera più assertiva,
gestire l'ansia, risolvere i problemi senza stress.

Il modello formativo prevede esercizi psicoeducativi svolti in *plein air*, con momenti
di introspezione, riflessione e confronto per l'elaborazione e la metabolizzazione di
quanto vissuto in ogni fase della giornata.

L'evento si svolge come full-day comprensivo di pranzo.

*I gruppi sono al massimo di 8 persone per consentire la massima opportunità di
coinvolgimento individuale e di interazione tra i partecipanti.*

Attività:

- **Momenti esperienziali** su piccole imbarcazioni
- **Training psicoeducativo** per la gestione dell'ansia e dei problemi
 - Esercizi per l'espressività basati sull'utilizzo della musica
- Attività di riflessione (**briefing e debriefing**) prima e dopo le attività esperienziali

Luogo di svolgimento:

Trevignano Romano

Circolo **Rosa dei Venti** per le attività esperienziali

Associazione Culturale **L'ora del tè... ed oltre** per briefing e debriefing

Informazioni e iscrizioni:

D.ssa Cristina Miliacca, cell. 334 6674204 – cmiliacca@dimensionepsiche.it

Dr. Stefano Bertoldi, cell. 338 5847058 – s.bertoldi@antareseuropa.it

La quota di iscrizione non comprende:

*ingresso al circolo "Rosa dei Venti" 8 € (parcheggio, spogliatoi, docce, servizi vari, ecc.)
tessera annuale di adesione all'Associazione Culturale "L'Orsa del tè... ed oltre" 10 €*

www.trevignano.eu
www.dimensionepsiche.it